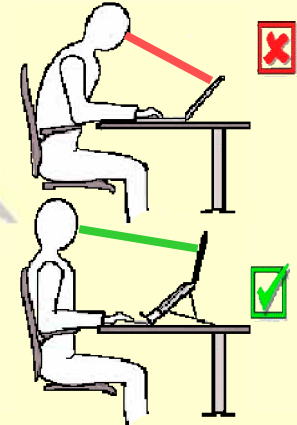


Aunque siempre es deseable el uso de equipos informáticos fijos en los puestos de trabajo, por diversas circunstancias (movilidad del trabajador, espacios de trabajo, etc.) es cada vez más frecuente el uso de ordenadores portátiles para trabajar durante varias horas al día. Si bien presentan la ventaja de llevar el puesto con uno mismo facilitando el acceso rápido a la información, el que ocupen cada vez menos espacio y que su peso se haya reducido de forma considerable con los últimos modelos, no obstante presentan problemas ergonómicos asociados a molestias que a continuación exponemos.

## RIESGOS ERGONÓMICOS Y MOLESTIAS ASOCIADAS

Estos suelen producirse como consecuencia de la integración de los accesorios (teclado, ratón, etc.) en el equipo, no siendo independientes de la pantalla, la cual además (en condiciones habituales), es más pequeña (se reproducen, en parte, los inconvenientes de los antiguos ordenadores). La consecuencia es que se adoptan posturas inadecuadas (flexión del tronco y del cuello), se presionan las muñecas y no suele guardarse la distancia ojo–pantalla. Esto se traduce en que los usuarios habituales del equipo portátil **se quejen de fatiga postural y visual** que se manifiesta en molestias/dolor en la zona cervical, nuca, muñecas, etc., y fatiga visual (sensación de quemazón, dolor etc...) al estar trabajando durante varias horas delante del ordenador.



## MEDIDAS PREVENTIVAS

- 1.- Utilizar un teclado y ratón externo al portátil.** El teclado debe estar ubicado a una distancia de unos 10cm del borde de la mesa para permitir que se adopte una postura cómoda que no provoque cansancio en los brazos o en las manos. Teclado y ratón deben estar situados a la misma altura de la mesa.
- 2.- Colocar el portátil sobre un soporte, diseñado específicamente para ellos,** de tal forma que la pantalla del portátil quede a la altura o un poco por debajo de sus ojos. En esta posición el cuello estará en una posición relajada y se obtiene un ángulo de visión adecuado.
- 3-** La distancia desde nuestro ojo hasta la pantalla debe ser de 45 a 55 cm.



**Recuerde: en primer lugar sentarse de forma correcta** como le indicamos en la [ficha nº1](#) y que cuando trabaje con el ordenador, **el trabajador usuario, la silla, teclado y pantalla deben configurarse como una línea recta para evitar giros forzados en el cuello** (ver [ficha nº 2](#)).